

Famille au jeu
Ensemble, pour des parents en santé!

Rapport de recherche
sur les saines habitudes de vie et les environnements
favorables à la santé
Municipalité de Saint-Liguori

Auteurs

Philippe Courchesne-Trudel, Conseiller en promotion de la santé
Geneviève Marquis, Technicienne en recherche psychosociale
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Sondage coordonné par

Renelle Jean, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Responsable aux loisirs et de la culture

La reproduction du présent document, en tout ou en partie, est autorisée à la condition d'en mentionner la source et de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.

Référence suggérée

COURCHESNE-TRUDEL, P. et G. MARQUIS, (2018). *Famille au jeu Ensemble pour des parents en santé! Rapport de recherche sur les habitudes de vie et les environnements favorables à la santé municipalité de Saint-Liguori*, Lavaltrie, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 20 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Quatrième trimestre 2018

ISBN : 978-2-550-82630-9 (en ligne)

Famille au jeu | Ensemble pour des parents en santé!

Rapport de recherche sur les habitudes de vie et les environnements favorables à la santé, municipalité de Saint-Liguori

Ce rapport de recherche, mené par la municipalité de Saint-Liguori auprès de parents, présente les résultats d'un sondage sur les saines habitudes de vie et les environnements favorables à la santé. On y retrouve un état de situation sur les habitudes, les intérêts et les suggestions des parents répondants en matière d'activité physique de loisir, de saine alimentation et d'environnement sans fumée. Les obstacles et les pistes d'action identifiés sont des leviers utiles afin de bonifier la mise en place d'environnements favorables à la santé et ainsi améliorer la qualité de vie des familles de la municipalité de Saint-Liguori. Notez qu'en raison de l'échantillonnage, les résultats de ce sondage ne peuvent être généralisés à l'ensemble des parents de la municipalité de Saint-Liguori.

Profil des répondants

- 48 parents d'élèves provenant de l'école primaire Saint-Joseph ont répondu au questionnaire.
- 86 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 88 % des répondants sont de sexe féminin.

La pratique d'activité physique de loisir La situation actuelle

La très grande majorité des répondants, soit 98 %, indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année. Cependant, 73 % des répondants affirment en avoir fait moins de trois fois par semaine (Tableau 1). Parmi les répondants ayant mentionné avoir fait de l'activité physique, 65 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 75 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

Les lieux de pratique d'activité physique de loisir

Les parents ayant pratiqué de l'activité physique de loisir au courant de la dernière année l'ont fait principalement à leur domicile (68 %) et dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité (47 %). De plus, 40 % des répondants l'ont fait en pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité. Environ le tiers des répondants (34 %) ont pratiqué de l'activité physique

dans les lieux publics et de loisir de la municipalité (Tableau 4).

L'intention d'en pratiquer

Tous les répondants indiquent avoir l'intention de faire de l'activité physique au cours de la prochaine année (Tableau 5).

Les obstacles à la pratique d'activité physique

Questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, voici ce que les répondants ont identifié comme obstacles à la pratique d'activité physique

(Tableau 7) :

- Le manque de temps (65 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (38 %).
- Les moyens financiers limités (33 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (33 %).

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence d'au moins trois fois et plus par semaine d'activité physique de loisir d'intensité moyenne à élevée apporte des bénéfices substantiels pour la santé.

Les intérêts et les propositions des parents en matière d'activité physique

Pour augmenter les occasions de pratique des parents, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activité physique et qui tiennent aussi compte des activités physiques les plus populaires auprès des répondants (Tableau 6) :

- Patin à glace (79 %).
- Vélo (79 %).
- Marche, randonnée (71 %).
- Natation/baignade (63 %).
- Canot, kayak (52 %).
- Cardio et musculation (52 %).

L'encadré suivant présente les activités physiques les plus populaires chez les répondants au sondage selon les contextes de pratique. On peut y distinguer leurs préférences entre le contexte de pratique libre d'activité physique et les activités organisées ainsi que la clientèle visée (parent seulement ou parent avec enfant).

Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent/Enfant(s)
Yoga, Pilates (38 %) Cardio et musculation (31 %) Hockey balle (15 %) Musculation en salle (11 %)	Cardio et musculation (25 %) Danse (25 %) Arts martiaux (19 %) Yoga, Pilates (15 %)
Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent/Enfant(s)
Marche/randonnée (48 %) Vélo (48 %) Natation, baignade (35 %) Patin à glace (35 %) Course à pied (29 %)	Patin à glace (67 %) Vélo (60 %) Natation, baignade (58 %) Marche, randonnée (56 %) Raquette (42 %)

Les municipalités sont en mesure de multiplier les interventions pour ajouter du mouvement au quotidien et hisser le mode de vie physiquement actif au rang de la norme sociale.

Les pistes d'action proposées

Afin d'aider les parents à hausser ou à maintenir leur niveau d'activité physique de loisir, ils proposent plusieurs pistes d'action (Tableau 8) :

- Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (59 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course et le vélo (54 %).
- Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. : glissades, ski de fond, marche, patin) (41 %).
- Offrir une tarification à coût plus abordable (37 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (35 %).

De par leurs champs de compétences, les municipalités sont en avant-plan pour favoriser les occasions de pratique d'activité physique de la population.

Saine alimentation : Les habitudes alimentaires des parents et les pistes d'action

La consommation de fruits et de légumes

La situation actuelle

Selon le Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de fruits et de légumes par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices pour la santé. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions quotidiennes, on obtient une quantité non négligeable de bienfaits. Les résultats du sondage nous indiquent que 69 % des répondants de la municipalité de Saint-Liguori consomment moins de 5 portions de fruits et de légumes par jour (Tableau 9).

Considérant qu'une saine alimentation contribue au développement optimal des individus tout en favorisant leur santé et leur bien-être, il est essentiel de rendre les choix alimentaires sains, faciles à faire et attrayants. Pour ce faire, la création d'environnements qui favorisent une saine alimentation est reconnue comme une stratégie prometteuse.

Les obstacles à la consommation de fruits et de légumes

Malgré les avantages que procure la consommation de fruits et de légumes, pourquoi plusieurs répondants n'en consomment-ils pas suffisamment? Questionnés sur ce qui les en empêche, les répondants ont identifié (Tableau 10) :

- Considèrent qu'ils en consomment suffisamment (50 %).
- Le peu de fruits et de légumes disponibles à proximité de leur domicile (15 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (15 %).
- Le coût trop élevé (15 %).

Les mesures proposées pour favoriser ou maintenir la consommation de fruits et de légumes

La municipalité peut tenter de les aider en créant des environnements qui sont favorables à la saine alimentation et qui tiennent compte des besoins des parents. Parmi les actions proposées dans le

sondage, les répondants ont indiqué (Tableau 11) :

- Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (67 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (35 %).
- Offrir des ateliers de cuisine (24 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (24 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (20 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Près de la moitié des répondants indiquent consommer rarement des boissons sucrées (40 %). Environ un répondant sur dix (8 %) en consomme tous les jours et un répondant sur dix (8 %) indique consommer des boissons sucrées de 2 à 6 fois par semaine. On ajoute à cela (15 %) qui disent en consommer 1 fois par semaine. C'est donc un répondant sur 3 (31 %) qui consomme des boissons sucrées de façon hebdomadaire (Tableau 12).

Alors que la surconsommation de boissons sucrées est fortement associée à l'obésité, à une piètre santé dentaire et à plusieurs maladies chroniques, notre environnement alimentaire tend malheureusement à encourager la consommation de ces breuvages.

Les mesures proposées par les répondants pour aider la réduction de la consommation de boissons sucrées (Tableau 13)

- Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics (67 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (44 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (35 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (33 %).

Environnement sans fumée : L'expérience des répondants dans les lieux publics extérieurs et les pistes d'action.

La mise en place d'environnements favorables à la non-exposition à la fumée de tabac est cohérente avec les actions facilitant les choix santé des citoyens d'une municipalité et met en valeur ses lieux de loisir.

Parmi les lieux fréquentés par les répondants de la municipalité de Saint-Liguori, ceux-ci ont soulevé avoir été importunés dans certains lieux publics par la fumée secondaire ou la présence de mégots :

- À l'entrée des bâtiments publics (31 %).
- Dans les parcs et les espaces verts (27 %).
- À la plage (17 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (17 %).

D'un autre côté, un peu plus de la moitié des répondants (58 %) affirment ne pas avoir été dérangés par la fumée secondaire ou la présence de mégots dans la municipalité (Tableau 14).

Aucune exposition à la fumée secondaire n'est sécuritaire. Les environnements sans fumée offrent la meilleure protection contre la fumée secondaire; diminuent le risque d'initiation aux produits du tabac par les jeunes et soutiennent la cessation tabagique.

Les pistes d'action pour favoriser les environnements sans fumée

Afin de favoriser ou de maintenir la mise en place d'environnements sans fumée de tabac, les répondants proposent de :

- Rendre tous les parcs et les espaces verts sans fumée (51 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (36 %).
- Rendre la ou les plages sans fumée (33 %).
- Offrir des événements sans fumée (13 %).

En contrepartie, 22 % des répondants indiquent qu'aucune action supplémentaire n'est nécessaire, car ces lieux sont déjà sans fumée (Tableau 15).

La méthodologie

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
<p>Rapport de recherche</p>	<p>Questionnaire Variables présentes</p> <p>V1 Fréquence de pratique d'activité physique de loisir</p> <p>V2 Durée de pratique d'activité physique de loisir</p> <p>V3 Niveau de perception d'effort d'activité physique</p> <p>V4 Contexte de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité</p> <p>V6 Activités physiques désirées selon leur contexte</p> <p>V7 Obstacles à la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Mesures pour aider à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V9 Consommation quotidienne de fruits et de légumes</p> <p>V10 Obstacles pour la consommation de fruits et de légumes</p> <p>V11 Mesures pour favoriser la consommation de fruits et de légumes</p> <p>V12 Consommation de boissons sucrées</p> <p>V13 Mesures pour aider à réduire la consommation de boissons sucrées</p> <p>V14 Lieux où la fumée secondaire de tabac ou les mégots ont dérangé.</p> <p>V15 Mesures pour favoriser les environnements sans fumée de tabac</p> <p>V16 Sexe</p> <p>V17 Âge</p> <p>V18 Situation familiale</p> <p>V19 Revenu familial</p> <p>Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V19</p>	<p>Population visée (familles) : 86</p> <p>Répondants obtenus : 48</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 0</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : 48</p> <p>Date de distribution du sondage : du 22 au 26 janvier 2018.</p> <p>Écoles</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ École Saint-Joseph <p>Précision de l'estimation Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats du sondage ne peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de Saint-Liguori.</p>

Tableaux des résultats

Sondage Famille au jeu Saint-Liguori

Tableau 1

Q1 Au cours de la dernière année, dans le cadre de vos loisirs, combien de fois par semaine, en moyenne, avez-vous fait de l'activité physique (une seule réponse possible)?

	N	%
Jamais	1	2,1
Moins d'une fois par semaine	7	14,6
1 à 2 fois par semaine	27	56,3
3 fois et plus par semaine	13	27,1
Nombre de répondants à la question	48	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 2

Q2 Quelle était la durée moyenne de cette ou de ces activité(s) physique(s) (une seule réponse possible)?

	N	%
Moins de 10 minutes	0	0,0
10 à 30 minutes	16	34,8
Plus de 30 minutes	30	65,2
Nombre de répondants à la question	46	100,0
Ne s'applique pas	1	2,1
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	2,1
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 3

Q3 Lorsque vous avez fait cette ou ces activité(s) physique(s), votre niveau d'effort était habituellement (une seule réponse possible) :

	N	%
Très faible (respiration et battements de cœur très peu modifiés)	0	0,0
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	11	25,6
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	24	55,8
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	8	18,6
Nombre de répondants à la question	43	100,0
Ne s'applique pas	1	2,1
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	4	8,3
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 4

Q4 Au cours de la dernière année, lorsque vous avez pratiqué cette ou ces activité(s) physique(s), l'avez-vous fait (plusieurs réponses possibles) :

	N	%
Dans le cadre d'activités offertes par votre municipalité	2	4,3
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	6	12,8
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	16	34,0
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	19	40,4
Dans une entreprise privée d'activité physique de votre municipalité (ex. centre de conditionnement physique, centre de ski, école d'arts martiaux, école de danse, centre équestre, entraîneur privé, etc.)	5	10,6
Dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité (ex. centre de conditionnement physique, centre de ski, école d'arts martiaux, école de danse, centre équestre, entraîneur privé, etc.)	22	46,8
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	32	68,1
Nombre de répondants à la question	47	na
Ne s'applique pas	1	2,1
Pas de réponse		0,0
Question invalide		0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q4 Autre(s), précisez :

Jogging, vélo, marche, jeux dehors avec les enfants
 Programme physiothérapie
 Terrain de golf, ski de fond, raquette, course
 Tapis roulant, cirque, boxe, kinball école

Tableau 5

Q5 Au cours de la prochaine année, avez-vous l'intention de faire de l'activité physique?

	N	%
Oui	48	100,0
Non	0	0,0
Nombre de répondants à la question	48	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 6

Q6 Parmi les activités suivantes, indiquez uniquement celle(s) que vous aimeriez pratiquer au cours de la prochaine année en identifiant le ou les contexte(s) qui vous conviendrait(en)t le mieux (plusieurs réponses possibles) :

	Activité parent seulement					Activité parent avec enfant(s)					Question invalide	Nb de répondants par activité				
	Horaire fixe		À la carte		En pratique libre		Horaire fixe		À la carte			En pratique libre		N	%	
	N	%	N	%	N	%	%	N	%	N		%				
Arts martiaux	2	4,2	2	4,2	1	2,1	6	12,5	3	6,3	0	0,0	0	0,0	11	22,9
Badminton	3	6,3	0	0,0	7	14,6	2	4,2	0	0,0	10	20,8	0	0,0	13	27,1
Baseball	2	4,2	0	0,0	2	4,2	3	6,3	0	0,0	2	4,2	0	0,0	9	18,8
Canot, kayak, etc.	1	2,1	1	2,1	13	27,1	2	4,2	0	0,0	19	39,6	0	0,0	25	52,1
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	9	18,8	6	12,5	7	14,6	6	12,5	6	12,5	3	6,3	0	0,0	25	52,1
Course à pied	2	4,2	0	0,0	14	29,2	1	2,1	1	2,1	4	8,3	0	0,0	18	37,5
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	2	4,2	2	4,2	4	8,3	7	14,6	5	10,4	2	4,2	0	0,0	18	37,5
Hockey balle/hockey cosm/Dek hockey	7	14,6	0	0,0	1	2,1	4	8,3	0	0,0	4	8,3	0	0,0	15	31,3
Hockey sur glace	3	6,3	0	0,0	2	4,2	2	4,2	0	0,0	1	2,1	0	0,0	7	14,6
Marche/randonnée	1	2,1	1	2,1	23	47,9	3	6,3	2	4,2	27	56,3	0	0,0	34	70,8
Musculation en salle	2	4,2	3	6,3	4	8,3	0	0,0	0	0,0	1	2,1	0	0,0	9	18,8
Natation/baignade	0	0,0	0	0,0	17	35,4	5	10,4	1	2,1	28	58,3	0	0,0	30	62,5
Patin à glace	0	0,0	0	0,0	17	35,4	0	0,0	0	0,0	32	66,7	0	0,0	38	79,2
Raquette	0	0,0	0	0,0	13	27,1	0	0,0	0	0,0	20	41,7	0	0,0	24	50,0
Ski alpin/planche à neige	2	4,2	0	0,0	6	12,5	2	4,2	3	6,3	12	25,0	0	0,0	21	43,8
Ski de fond	0	0,0	0	0,0	5	10,4	0	0,0	0	0,0	11	22,9	0	0,0	14	29,2
Vélo	1	2,1	1	2,1	23	47,9	0	0,0	2	4,2	29	60,4	0	0,0	38	79,2
Volleyball	1	2,1	0	0,0	2	4,2	2	4,2	1	2,1	4	8,3	0	0,0	10	20,8
Soccer	1	2,1	0	0,0	1	2,1	5	10,4	0	0,0	5	10,4	0	0,0	11	22,9
Tennis	3	6,3	1	2,1	3	6,3	2	4,2	2	4,2	7	14,6	0	0,0	15	31,3
Yoga, Pilates	10	20,8	8	16,7	1	2,1	5	10,4	2	4,2	2	4,2	0	0,0	19	39,6
Autre 1	1	2,1	1	2,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	4,2
Autre 2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Autre 3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Nb de répondants à la question	48	na	48	na	48	na	48	na	48	na	48	na	48	na	48	na
Ne s'applique pas	0	0,0														
Pas de réponse	0	0,0														
TOTAL	48															

Q6 Autre(s), spécifiez

Inscrire la ou les activité(s) indiquée(s) dans les réponses "Autres" de la façon suivante : Autre 1 = Football, Autre 1 = Stretching

Autre1 = +++ de piste cyclable dans nos grands rangs

Tableau 7

Q7 Indiquez les principaux obstacles qui pourraient avoir un impact sur votre pratique d'activité physique au cours de la prochaine année (3 réponses maximum) :

	N	%
Le manque de temps	31	64,6
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	16	33,3
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	18	37,5
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	16	33,3
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	13	27,1
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	12	25,0
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	1	2,1
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	9	18,8
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	6	12,5
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	8	16,7
Aucun obstacle	0	0,0
Nombre de répondants à la question	48	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q7 Autre(s), précisez :

Problèmes de santé

Vélo famille, raquette famille, piste de ski de fond, des glissades à la municipalité

Tableau 8**Q8 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser la pratique d'activités physiques (3 réponses maximum) ?**

	N	%
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	27	58,7
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	7	15,2
Offrir une tarification à coût plus abordable	17	37,0
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	12	26,1
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	5	10,9
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	25	54,3
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	19	41,3
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	6	13,0
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	7	15,2
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	1	2,2
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	16	34,8
Nombre de répondants à la question	46	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	2	4,2
Nombre de répondants au sondage	48	

Q8 Autre(s), précisez :

Piste cyclable rang montcalm

Tableau 9

Q9 Combien de portions de fruits et de légumes avez-vous consommées, en moyenne, par jour au cours des sept derniers jours (une seule réponse possible)?

	N	%
Aucune	0	0,0
1 à 2 portion(s)	8	17,4
3 à 4 portions	24	52,2
5 portions et plus	14	30,4
Nombre de répondants à la question	46	100,0
Pas de réponse	1	2,1
Question invalide	1	2,1
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 10

Q10 Parmi les choix suivants, quelles sont les principales raisons qui vous empêchent de consommer davantage de fruits et de légumes (3 réponses maximum)?

	N	%
Il y a peu de fruits et de légumes disponibles à proximité de votre domicile (ex. épicerie, marché publics, kiosques, organismes, etc.)	7	15,2
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	2	4,3
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	7	15,2
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	7	15,2
Le manque de temps pour les préparer	6	13,0
Le manque de connaissances pour les cuisiner	3	6,5
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	0	0,0
Le manque de transport pour aller vous en procurer	0	0,0
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	2	4,3
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	23	50,0
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	46	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	2	4,2
Nombre de répondants au sondage	48	

Q10 Autre(s), précisez :

Un laisser-aller

J'aimerais beaucoup le retour du panier de légumes bonne boîte bonne bouffe

Maladie des intestins

Surplus des fêtes à écouler

Manque de temps pour l'achat

Tableau 11**Q11 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser la consommation de fruits et de légumes (3 réponses maximum)?**

	N	%
Offrir des ateliers de cuisine	11	23,9
Offrir des cours de jardinage	5	10,9
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	7	15,2
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	9	19,6
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	6	13,0
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	31	67,4
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	11	23,9
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	4	8,7
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	16	34,8
Ne sait pas	2	4,3
Nombre de répondants à la question	46	na
Pas de réponse	2	4,2
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q11 Autre(s), précisez :

Aucune

Aucune

Tableau 12**Q12 À quelle fréquence consommez-vous habituellement des boissons sucrées?**

	N	%
Jamais	8	16,7
Rarement	19	39,6
2 à 3 fois par mois	6	12,5
1 fois par semaine	7	14,6
2 à 6 fois par semaine	4	8,3
Tous les jours	4	8,3
Nombre de répondants à la question	48	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 13**Q13 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour aider à réduire la consommation de boissons sucrées (3 réponses maximum)?**

	N	%
Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives	14	32,6
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	15	34,9
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	4	9,3
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	5	11,6
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	29	67,4
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	19	44,2
Ne sait pas	3	7,0
Nombre de répondants à la question	43	na
Pas de réponse	5	10,4
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q13 Autre(s), précisez :

Rien vivre et laisser vivre

Aucune

De temps en temps, ça ne dérange pas la consommation par rapport à la santé

Tableau 14

Q14 Identifiez les lieux et les moments où vous avez été dérangés par la fumée secondaire ou la présence de mégots dans votre municipalité au cours de la dernière année (plusieurs réponses possibles) :

	N	%
Parcs et espaces verts	13	27,1
Plage	8	16,7
Lors de spectacles ou d'événements	8	16,7
Jardins communautaires, collectifs, etc.	2	4,2
À l'entrée des bâtiments publics	15	31,3
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	28	58,3
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	48	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q14 Autre(s), précisez :

Patinoire et "cabane" pour mettre patins

Je viens d'arriver à Saint-Liguori

Tableau 15

Q15 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser les environnements sans fumée (3 réponses maximum)?

	N	%
Rendre tous les parcs et espaces verts sans fumée	23	51,1
Rendre la ou les plages sans fumée	15	33,3
Offrir des événements sans fumée	6	13,3
Informé la population des lois et des règlements déjà en vigueur	16	35,6
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	10	22,2
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	45	na
Pas de réponse	3	6,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q15 Autre(s), précisez :

Vivre et laissez vivre

Aucune

Valoriser les bonnes habitudes de vies, les bienfaits d'une vie sans fumée

Tableau 16**Q16 De quel sexe êtes-vous?**

	N	%
Féminin	42	87,5
Masculin	6	12,5
Nombre de répondants à la question	48	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 17**Q17 Dans quel groupe d'âge vous situez-vous?**

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	12	25,0
35-44 ans	34	70,8
45 ans et plus	2	4,2
Nombre de répondants à la question	48	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Tableau 18**Q18 Quelle situation correspond à la composition actuelle de votre famille?**

	N	%
Un couple avec enfant(s)	37	77,1
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	8	16,7
Autre	3	6,3
Nombre de répondants à la question	48	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q18 Autre(s), précisez :

Famille reconstituée avec enfants de tous âges

Garde partagée

Famille reconstituée avec 5 enfants

Tableau 19**Q19 Dans quelle catégorie se situe votre revenu familial avant impôt, incluant celui de votre conjoint(e) (personne qui demeure avec vous)?**

	N	%
Moins de 15 000 \$	1	2,2
De 15 000 \$ à 29 999 \$	4	8,9
De 30 000 \$ à 44 999 \$	5	11,1
De 45 000 \$ à 59 999 \$	4	8,9
De 60 000 \$ à 74 999 \$	13	28,9
De 75 000 \$ à 99 999 \$	2	4,4
100 000 \$ et plus	16	35,6
Nombre de répondants à la question	45	100,0
Pas de réponse	3	6,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	48	

Q20 Commentaires

Questionnaire 01 Q 9 fruits légumes

Questionnaire 04 Q8 sentier, ski de fond, raquette. Hockey familial

Questionnaire 05 Q18 (5 enfants)

Questionnaire 05 Q4 Rawdon, (Terrain de Golf(course), (ski de fond + raquette)

Questionnaire 30 Q 8 Améliorer.

Questionnaire 45 Q 10 ou presque!

Questionnaire 45 Q 14 mégots

Références

COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS, *Faciliter l'accès à l'eau potable gratuite dans les lieux publics un outil pour y parvenir*, 2016, 4 p. Également disponible en ligne : [https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau_fr\(2\).pdf](https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau_fr(2).pdf).

DIRECTION DES COMMUNICATIONS DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *La saine alimentation en milieu municipal, document de réflexion destiné aux acteurs de soutien*, 2015, 34 p. Également disponible en ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-289-04W.pdf>.

KINO-QUÉBEC, *Activité physique des adultes, lignes directrices comité scientifique de Kino-Québec*, <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActPhysRecommandee.pdf>.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, SECTEUR DU LOISIR ET DU SPORT.

Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif, Québec, gouvernement du Québec, 2016, 16 p.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Le tabagisme chez les jeunes adultes : Rapport du directeur national de santé publique*, Service de la promotion des saines habitudes de vie, Québec, 2017, 43 p.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec 

Production : Direction de santé publique, CLSC de
Lavaltrie octobre 2018 – 978-2-550-82630-9